

学校給食予定献立表

学校給食を知らう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	
献立名	ごはん 牛乳 鮭のバター醤油焼き 白和え 体ほかほか根菜汁	ごはん 牛乳 鶏のレモン漬け焼き 開運さんぴら 雑煮	ごはん 牛乳 鯖のカレー玉漬け 青菜のナッツ和え さつま汁	ごはん 牛乳 ほっけの昆布醤油干し ひじきの炒り煮 群雲汁 オレンジ	ごはん 牛乳 麻婆豆腐丼 パンサンスー 元気ヨーグルト	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁	ごはん 牛乳 鶏のごまバター焼き 白菜漬け 根菜のそぼろ汁	ごはん 牛乳 あじフライ 卵の花ポテト 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 ぶり味噌カツ 小松菜とツナの和え物 沢煮椀	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ お芋アーモンドサラダ ABCスープ	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き かぶの塩昆布和え かきたま汁 学校給食週間デザート	
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ バター 醤油 なばな キャベツ とうふ にんじん こんにゃく ちくわ みそ 三温糖 醤油 ごま かつおだし ぶたにく にんじん かぶ れんこん ながねぎ 酒かす にほし・かつおだし みそ だいたいのムース	こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 にんにく こしょう レモン 醤油 みりん 油 ごま油 ごぼう にんじん あおパパイア れんこん さつまあげ 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま にんじん だいこん さといも はだいこん もち あおさのり こんぶだし にほし・かつおだし 醤油 酒 みりん 塩	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し たまねぎ 酒 カレー粉 醤油 みりん チンゲンサイ なばな ごまつな キャベツ にんじん とうもろこし ごま アーモンド 醤油 上白糖 みりん ぶたにく さつまいも はくさい にんじん しいたけ ながねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ほっけ昆布醤油干し ひじき あぶらあげ にんじん ぶたにく こんにゃく えだまめ 三温糖 醤油 ごま油 かつおだし 酒 たまご にんじん とうふ まいたけ ながねぎ とりにく 片栗粉 醤油 塩 にほし・かつおだし オレンジ	こめ ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にんじん しいたけ ただのこ たまねぎ にら にんにく しょうが ごま油 中華だし みそ 麻婆豆腐ベース 酒 上白糖 片栗粉 醤油 はるさめ キャベツ ごまつな ほそぎりたまご ハム 醤油 酢 ごま油 上白糖 ヨーグルト	こめ ぎゅうにゅう いか 酒 塩 米粉 片栗粉 油 醤油 上白糖 レモン 酢 なっとう なばな きゅうり あおパパイア キャベツ 醤油 かつおぶし みそ ごま油 ぶたにく さといも ごぼう だいこん にんじん こんにゃく あぶらあげ ながねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう とりにく 塩 バター 揚げ油 中濃ソース おから じゃがいも にんじん きゅうり ハム エッグフリーマヨネーズ 醤油 すだち 酢 かつおぶし さつまいも れんこん 油 ぶたにく しいたけ ごまつな にほし・かつおだし 醤油 みりん 塩 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう あじフライ 揚げ油 中濃ソース おから じゃがいも にんじん きゅうり ハム エッグフリーマヨネーズ 醤油 レモン 上白糖 だいたいこん にんじん えのきたけ とりにくだんご はだいこん ごま油 にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ぶりフライ 油 みそ きび砂糖 みりん だいこん 片栗粉 トマトピューレー 中濃ソース こんぶだし ツナ レモン ごまつな キャベツ こメロン 上白糖 醤油 ぶたにく だいこん あおパパイア しいたけ ただのこ あぶらあげ ながねぎ こんぶだし にほし・かつおだし 醤油	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ 三温糖 醤油 みりん 油 三温糖 醤油 酒 みりん しょうが アーモンド エッグフリーマヨネーズ 塩 こしょう ベーコン たまねぎ にんじん パセリ レンズまめ 米粉マカロニ ワイン チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう	こめ ぎゅうにゅう いわし 片栗粉 米粉 油 三温糖 醤油 酒 みりん しょうが かぶ だいこん きゅうり キャベツ しおこんぶ ちりめん 塩 ごま油 ごま たまご にんじん とうふ えのきたけ ながねぎ とりにく 片栗粉 醤油 塩 にほし・かつおだし フルーツゼリー	
	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
	小学校(中学年)	682 29.8 24.1	667 25.7 18.4	700 27.9 27.0	634 32.6 18.8	640 26.8 18.3	664 32.1 20.8	645 28.1 23.5	731 27.0 26.1	632 27.4 17.1	691 23.5 22.9	670 27.9 22.4
	中学校	890 36.7 27.9	878 31.3 20.6	921 34.5 31.6	837 40.4 22.0	844 33.2 21.5	880 39.9 24.3	849 34.4 27.3	947 32.4 30.8	844 34.4 20.1	930 29.9 27.8	890 35.5 26.9

日・曜	25日 (木)	26日 (金)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	
献立名	ごはん 牛乳 冬野菜カレー 海の幸のサラダ いちご②	ごはん 牛乳 酢鯨 ごぼう彩りサラダ 湯葉のお吸い物	ごはん 牛乳 鯖の文化干し ごま和え 豆乳仕立ての味噌汁 りんご	ごはん 牛乳 イカの旨辛煮 セロリチャンプルー 食べる味噌汁	ごはん 牛乳 納豆 じゃが芋のそぼろ煮 なめこ汁 金柑のはちみつ煮	
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく れんこん たまねぎ だいこん にんじん しょうが にんにく チーズ カレールウ 油 コンソメ ブロッコリー かいそう にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 ごま油 いちご	こめ ぎゅうにゅう くじら味付け肉 米粉 片栗粉 油 たまねぎ にんじん れんこん ビーマン エリンギ トマトピューレー 上白糖 酢 醤油 中華スープストック ごま油 ごぼう にんじん ひじき とうもろこし こメロン ハム ごま 醤油 エッグフリーマヨネーズ ゆば わかめ ながねぎ とうふ まいたけ 塩 酒 こんぶだし にほし・かつおだし 醤油	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し なばな キャベツ にんじん ごま 上白糖 油 ぶたにく だいこん ごぼう にんじん あぶらあげ ながねぎ にほし・かつおだし みそ 豆乳 りんご	こめ ぎゅうにゅう いか 酒 片栗粉 米粉 油 トマトピューレー コチュジャン 三温糖 マーマレード 醤油 酢 ぶたにく セロリー もやし とうふ あおパパイア ながねぎ たまご ごま油 中華だし 塩 こしょう とりにく にんじん さといも れんこん ながねぎ にほし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう なっとう じゃがいも ぶたにく たまねぎ にんじん えだまめ かつおだし 三温糖 醤油 酒 みりん なまあげ なめこ たまねぎ わかめ にほし・かつおだし こんぶだし みそ ぎんかん はちみつ 上白糖 醤油	こめ ぎゅうにゅう なっとう じゃがいも ぶたにく たまねぎ にんじん えだまめ かつおだし 三温糖 醤油 酒 みりん なまあげ なめこ たまねぎ わかめ にほし・かつおだし こんぶだし みそ ぎんかん はちみつ 上白糖 醤油
	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
	小学校(中学年)	621 19.4 21.1	657 24.7 21.1	688 27.1 26.1	646 30.7 20.0	656 28.8 18.4
	中学校	832 24.3 25.2	880 31.3 25.3	907 34.0 31.1	873 40.4 23.9	871 36.3 21.5

今年たつ年!

給食の“たつ人”を目指そう

てあら たつじん

手洗い達人

さち たつじん

お皿ピカピカ達人

もっ たつじん

盛り付け達人

しせい たつじん

よい姿勢達人

づか たつじん

はし使い達人

あとかたづ たつじん

後片付け達人

おめいごころ
おめいごころ
おめいごころ

あけまごころ
あけまごころ
あけまごころ

1月分の給食費

小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え 1/31(水)

※口座残高にご注意ください。

★ 上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。